# Gebrauchsanleitung/Instructions for use
# Mode d'emploi/Gebruiksaanwijzing

Video Montage- und Gebrauchs-anleitung DE:

Assemble and adjust video EN:

swopper®
for the benefit of your back

# Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich mit dem **swopper** für gesundes und aktives Sitzen entschieden. Hier haben wir die wichtigsten Informationen für Sie zusammengefasst. Sollten Sie weitere Fragen haben, freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Gebrauchsanleitung.

## Technische Daten

**Fußring:** ohne Rollen Ø 55 cm, mit Rollen Ø 58 cm
**Gewicht:** ohne Lehne: 11 kg, mit Lehne: 17 kg
**Lehne DYNAMIC:** Höhe 106 – 116 cm, 6-fach höhenverstellbar

| swopper | Feder | Sitzhöhe unbelastet | Sitzhöhe belastet | Spring hardness optimised for |
|---|---|---|---|---|
| **CLASSIC, STANDARD** | SMALL | 47 – 61 cm | 42 – 56 cm | 40 – 70 kg |
| **CLASSIC, STANDARD, CARE** | MEDIUM | 52 – 65 cm | 45 – 60 cm | 60 – 120 kg |
| **WORK** | MEDIUM | 50 – 62 cm | 42 – 57 cm | 60 – 120 kg |
| **SATTEL** | SMALL | 57 – 71 cm | 52 – 66 cm | 40 – 70 kg |
| **SATTEL** | MEDIUM | 62 – 75 cm | 55 – 70 cm | 60 – 120 kg |

Video Montage- und Gebrauchs-anleitung DE:

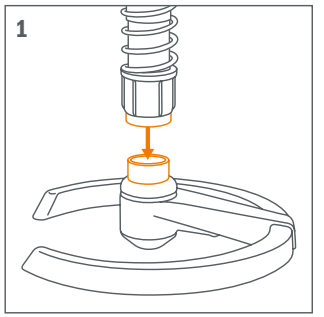
Assemble and adjust video EN:

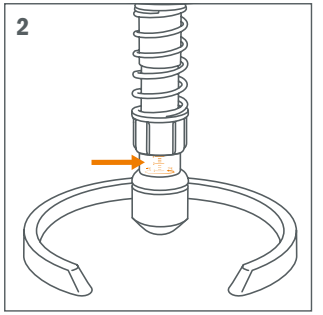
# So montieren Sie Ihren **swopper.**

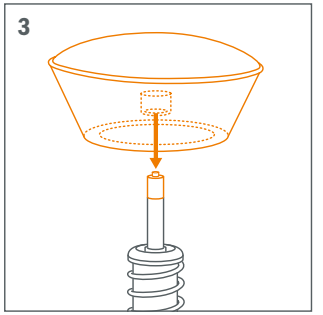
DE EN FR NL

Der **swopper** wird in drei Teilen geliefert. Stecken Sie die Teile – wie abgebildet – zusammen. Bitte beachten Sie: Demontage nur vom Fachhändler vornehmen lassen (Spezialwerkzeug erforderlich). Austausch und Arbeiten an der Gasdruckfeder dürfen nur durch eingewiesenes Fachpersonal vorgenommen werden.

**1** Das Federbein in die Öffnung des Fußrings stecken.
**2** Die Skala sollte zur offenen Seite des Fußrings zeigen.
**3** Jetzt den Sitz auf das Federbein aufstecken.
**Kräftig swoppen – fertig!**



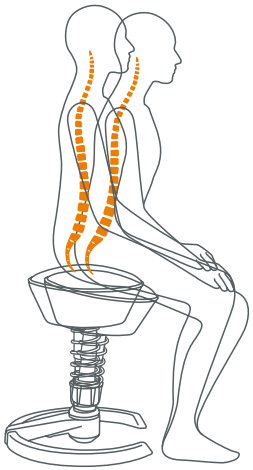




## Tipps für den Anfang

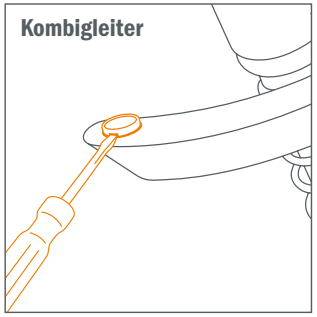
**1. Aufstellen des swoppers**
Ihren **swopper** sollten Sie so aufstellen, dass die Öffnung des Fußrings zum Schreibtisch weist. So neigt sich der Sitz nach vorne und nach rückwärts haben Sie über einen Widerstand Halt.

**2. Swoppen**
Setzen Sie sich mittig auf den **swopper**. Die Feder ermöglicht Ihnen Bewegung in der Vertikale. Mit Ihrem Körper halten Sie das Gleichgewicht. Dieses Ausbalancieren hält Ihre Muskulatur aktiv. Beim Arbeiten spüren Sie, wie sich der **swopper** nach vorne neigt und Ihr Rücken dabei aufrecht bleibt.

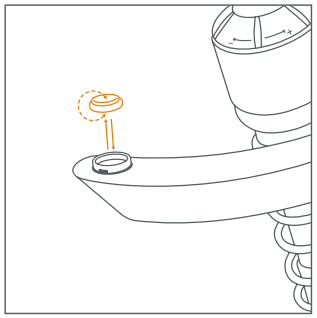


# Montage und Verwendung von Metall- und Filzgleitern

Der **swopper** ohne Rollen wird in der Regel mit Metallgleitern ausgeliefert. Diese sind geeignet für die Verwendung auf textilen Böden (Teppich, Filz, etc.) – keinesfalls aber für Böden, die mit Nässe oder Feuchtigkeit in Berührung kommen. Für glatte Böden (Stein, Fliesen, Parkett, Kork, PVC u. ä.) verwenden Sie bitte ausschließlich Filzgleiter. Sollten diese nicht im Lieferumfang enthalten sein, senden wir sie Ihnen gerne kostenlos zu. Zum Wechseln der Gleitfüße stellen Sie den **swopper** vorsichtig auf den Kopf und ziehen Sie die Metallgleiter mit einer Zange heraus. Setzen Sie die Filzgleiter an deren Stelle und drücken oder klopfen Sie diese fest. Fertig!



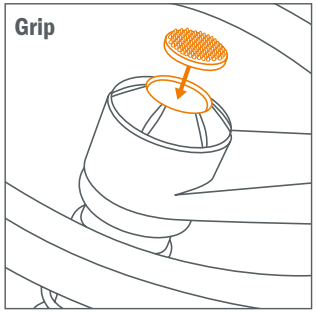

Bei **swoppern** der neuesten Generation sind **Kombigleiter** auf den Fußring montiert. Die Oberseite ist aus hellem Kunststoff (für den Einsatz auf textilen Böden wie Teppich oder Filz). Sollten Sie die Kombigleiter auf harten Böden (Stein, Fließen, Parkett etc.) verwenden, drücken Sie mit einem dünnen Schlitz-Schraubenzieher in die kleine Öffnung seitlich des Gleiters. Sie können den Gleiter entnehmen und mit der Filzoberfläche neu montieren.



# Montage/Verwendung der Rollen

Wenn Sie sich für den **swopper** mit Rollen entschieden haben, sind im Lieferumfang nach DIN EN 12529-Vorschriften gebremste Rollen enthalten. Diese Universalrollen sind für den Einsatz auf praktisch allen Böden geeignet. Für den Einsatz auf sehr hochflorigen oder rauen Bodenbelägen kann der **swopper** mit den Sonderrollen „Speed“ ausgestattet werden.

Wenn Sie Ihren **swopper** auf glatten, harten Böden (Parkett, Stein, etc.) einsetzen, verwenden Sie bitte den beiliegenden bürstenähnlichen **swopper-Grip**. Er schränkt unbeabsichtigtes Wegrollen ein und kann leicht selbst gegen die schwarze Gummikappe auf der Unterseite des Fußrings ausgetauscht werden. Jetzt bekommt das Federbein auch auf glatten Böden beim Sitzen wieder Kontakt zum Boden und gibt Halt. Um den **swopper** ins Rollen zu bringen, müssen Sie den Sitz leicht entlasten.



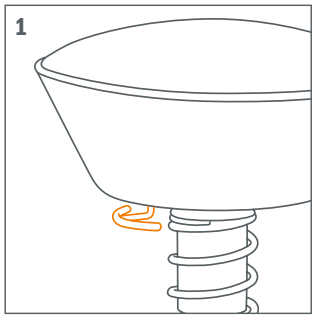

Zum Einsetzen des Grip stellen Sie Ihren **swopper** bitte vorsichtig auf den Kopf, entfernen die Kappe und stecken den hellen **swopper**-Grip an deren Stelle.



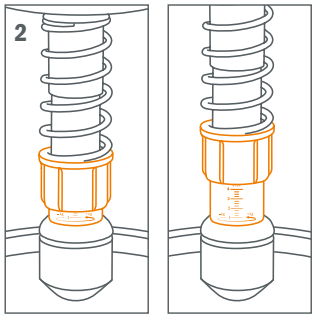
# Einstellungen



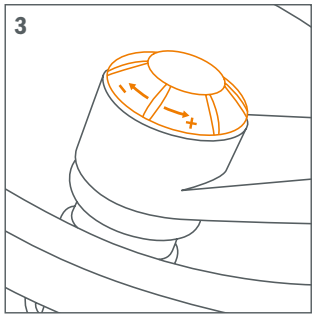
Sie können den **swopper** 3-fach individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen: in der Höhe, in der Federspannung und in der seitlichen Beweglichkeit.



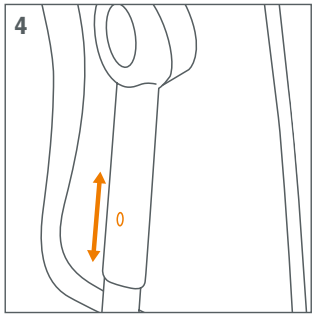

**1. Die Höhenverstellung**
Mit dem Hebel unter dem Sitz können Sie die Höhe stufenlos verstellen. Der offene Winkel Ihrer Beine (Ober-/Unterschenkel) sollte etwas über 90° betragen. Wir empfehlen Ihnen, die Höhe des Schreibtisches entsprechend anzupassen. Sollte das nicht möglich sein, orientieren Sie sich bitte mit der Sitzhöhe an dem optimalen Seh-Abstand zu Ihrer Arbeitsfläche.




**2. Die Einstellung der Federspannung**
Die Federspannung können Sie nach Gewicht sowie nach Ihren individuellen Vorlieben (reduziertes/weiches Schwingen) einstellen. Eine optimale Einstellung haben Sie, wenn Sie weich schwingen, ohne unten „aufzusitzen“. Zum Einstellen drehen Sie die Manschette am Federbein nach unten – für maximales Schwingen, bzw. für wenig Gewicht. Für reduziertes Schwingen bzw. höheres Gewicht drehen Sie die Manschette nach oben.




**3. Die seitliche Flexibilität**
Die seitliche Flexibilität des **swoppers** ist entscheidend für die Aktivierung der Muskulatur. Je weicher die Einstellung, desto mehr wird die Muskulatur gefordert und gekräftigt. Wir empfehlen, die Flexibilität am Anfang eher reduziert einzustellen und später dann so beweglich wie möglich zu sitzen. Zur Justierung stellen Sie den **swopper** auf den Kopf, drehen das Handrad mit etwas Druck in Richtung (+) für mehr seitliche Flexibilität und in Richtung (-) für weniger seitliche Beweglichkeit.




**4. Einstellung der Lehne**
Die Lehne ist 6-fach höhenverstellbar. Zur Höheneinstellung drücken Sie auf den Knopf an der Innenseite des Lehnenstabs. Schieben Sie dann die Lehne in die Position, in der sie Ihnen am angenehmsten ist und lassen Sie den Knopf einrasten.

# Pflege

Der **swopper** ist pflegeleicht. Flecken im Bezugsstoff sollten sofort und schonend behandelt werden.

**Microfaser:** Optimal ist die Behandlung mit Wasser und ph-neutralem Seifenschaum. Öl- und fetthaltige Verschmutzungen bitte mit Ethylalkohol vorbehandeln. Nach jeder Reinigung mit klarem Wasser nachbehandeln. Auf keinen Fall chlorhaltige Reinigungsmittel verwenden.

**CARE/Stamskin:** Der Bezug braucht nur mit lauwarmem Wasser abgewischt zu werden. Gegebenenfalls kann man Seifenwasser benutzen. Auf Desinfektionsmittel verzichten. Nicht verwendet werden dürfen Lederpflegemittel, Fleckenwasser oder Lösungsmittel.

**PREMIUM Leder:** Das **swopper**-Leder ist empfindlich gegenüber grober mechanischer Beanspruchung. Bei Verschmutzung bitte mit weichem, feuchten Tuch abwischen, anschließend mit sauberem Tuch großflächig nachreiben. Mit Leder-Pflegemittel nachbehandeln.

**Softex:** Feucht abwischen, eventuell mit einem flüssigen Reinigungsmittel, das 50 % Wasser und 50 % Alkohol enthält.

**Reinigung des Fußrings:** Dunkle Abriebstreifen von Schuhsohlen auf dem Fußring am besten mit einem weichen Radiergummi oder einem Tuch mit etwas Waschbenzin behandeln.

# Garantie



Alle aeris-Produkte werden mit größter Sorgfalt gefertigt. Deshalb gewähren wir eine Garantiezeit von insgesamt 3 Jahren ab Kaufdatum. Diese Garantie gilt nur bei Direkterwerb von autorisierten aeris-Fachhändlern**. Ihre Garantie gilt bei Material- und Funktionsfehlern für alle Originalteile. Ausgenommen von der Garantie ist die übliche Abnutzung von Verschleißteilen, z. B. der Bezugsstoffe sowie Mängel, die auf unsachgemäße Behandlung zurückzuführen sind.

Die Garantie beginnt mit dem Tag der Auslieferung. Bitte heben Sie daher Ihre Rechnung/Ihren Lieferschein unbedingt zur Wahrung aller Garantieansprüche auf. Innerhalb der Garantiezeit leistet aeris nach Rückgabe und Prüfung der Reklamation Reparatur oder Ersatz ohne Berechnung. Lediglich Transportkosten fallen an.

Auch ohne Rechnung können Sie Ihre Garantieansprüche wahren: aeris erkennt die beiliegende Garantiekarte als Nachweis Ihrer Garantieansprüche an, wenn die Karte innerhalb von vier Wochen nach dem Kauf ausgefüllt eingeschickt wurde. Die Garantie kann über einen Fachhändler oder direkt bei aeris geltend gemacht werden.

**Bitte beachten Sie:** Der **swopper** ist wartungsfrei. Eigenständige Reparaturen bzw. Veränderungen jeder Art gefährden Ihren Garantieanspruch. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den aeris-Service unter Tel.: +49 (0)89 900 506-0.

**Eine Übersicht über unsere autorisierten Partner finden Sie auf unserer Homepage www.aeris.de. Gern geben wir Ihnen auch direkt Auskunft unter der Rufnummer +49 (0)89 900 506-0.

# Congratulations!

With the **swopper**, you have chosen healthy, active sitting. This document is a brief guide to all you need to know about your **swopper**. If you have any more questions, we look forward to your call or e-mail. See the back of this user guide for numbers and addresses.

## Technical Data

**Base ring:** without rollers dia. 55 cm, with rollers dia. 58 cm
**Weight:** without backrest: 11 kg, with backrest: 17 kg
**DYNAMIC backrest:** height adjustable from 106 to 116 cm

| swopper | Spring | Seat height unloaded | Seat height loaded | Spring hardness optimised for |
|---|---|---|---|---|
| **CLASSIC, STANDARD** | SMALL | 47 – 61 cm | 42 – 56 cm | 40 – 70 kg |
| **CLASSIC, STANDARD, CARE** | MEDIUM | 52 – 65 cm | 45 – 60 cm | 60 – 120 kg |
| **WORK** | MEDIUM | 50 – 62 cm | 42 – 57 cm | 60 – 120 kg |
| **SADDLE** | SMALL | 57 – 71 cm | 52 – 66 cm | 40 – 70 kg |
| **SADDLE** | MEDIUM | 62 – 75 cm | 55 – 70 cm | 60 – 120 kg |

Video Montage- und Gebrauchs-anleitung DE:

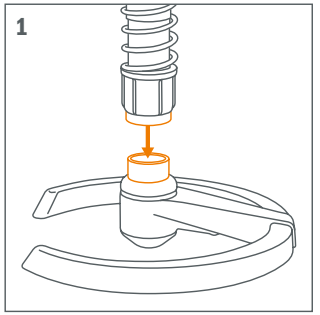
Assemble and adjust video EN:

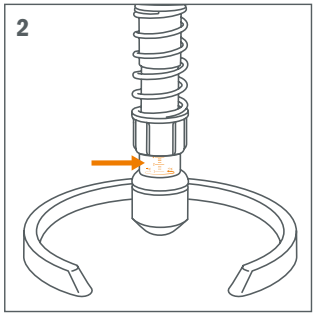
# How to assemble your **swopper.**

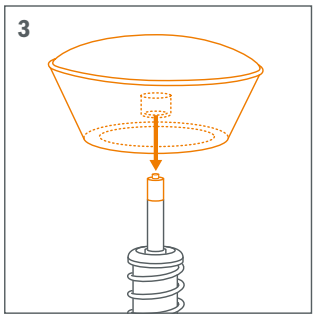


Your **swopper** is delivered in three parts. Assemble the **swopper** parts as shown in the figure. Please note: disassembly is to be done only by an authorised dealer (special tool required). Work on or replacement of the gas spring must be carried out by a trained specialist only.

**1** Insert the spring in the opening on the base ring.
**2** The scale should point to the open side of the base ring.
**3** Now place the seat on the spring strut.
**Bounce up and down – ready!**



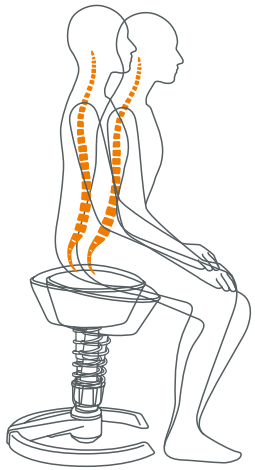




## Tips for Beginners

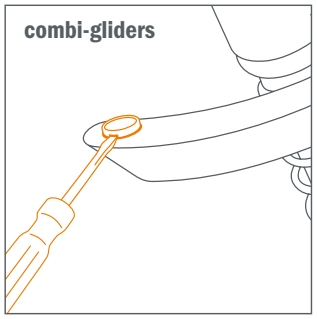
**1. Positioning the swopper**
You should position the **swopper** so that the opening of the base ring is pointing forwards towards your desk. In this position the seat inclines slightly forward when you are working and when you move back an integrated resistance gives firm support.

**2. "Swopping"**
Sit down on the centre of the **swopper** seat. The spring permits a vertical bouncing movement. You keep your balance using your legs and the rest of your body. This balancing keeps your muscles active and strengthens them. When working at your desk, you feel how the **swopper** inclines forward and your back keeps straight.

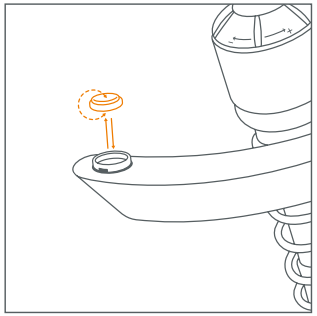


# How to mount and use the metal and felt gliders

The **swopper** without rollers is usually supplied with metal gliders. These are suitable for use on textile-covered floors (carpet, felt etc.), but never on floors that might become wet or damp. For smooth floor surfaces (stone, tiles, parquet, cork, PVC and the like) please use only felt gliders. If these are not included in the delivery package, we will be glad to send them to you free of charge. To change the gliders, carefully turn the **swopper** upside down and remove the metal gliders using a pipe wrench. Replace the metal gliders with the felt gliders and press or tap these firmly into place. That's it!



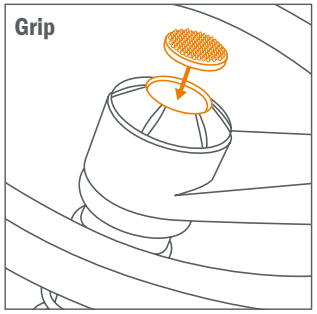

The latest generation of **swoppers** have combi-gliders mounted on the base ring. The top side is of light-coloured plastic for use ontextile floorings surfaces like carpets and felt. If you need to use the combi-gliders on hard floors like stone, tiles, parquet, etc., then you simply take a thin flat-bladed screwdriver and press it into the small opening on the side of the glider. Remove the glider and remount it with the felt surface.



# How to mount and use the rollers

If you have chosen a **swopper** with rollers, then rollers braked in compliance with DIN EN 12529 are included in the delivery package. These universal rollers can be used on practically any type of floor. Special "Speed" rollers can also be fitted to the **swopper** for use on very deep pile carpets or rough floor surfaces.

Please use the enclosed brush-like **swopper grip** when using your **swopper** on smooth, hard floors (parquet, laminate, stone etc.). This prevents unwanted rolling away. You can easily mount it yourself by exchanging it for the black rubber cap on the underside of the base ring. Carefully turn the **swopper** upside down, remove the black rubber cap on the underside and insert the **swopper** grip in its place. Now, when you sit on your **swopper** on smooth floor surfaces, the spring strut makes contact with the floor for better support. To get the **swopper** rolling you must slightly lighten the load on the seat.




To use the grip, carefully turn your **swopper** upside down, remove the cap and insert the light-coloured **swopper** grip in its place.



# Settings



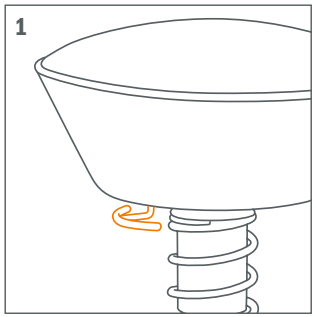
You can adjust the **swopper** in three different ways to meet your individual requirements: height, spring hardness and sideways movement.

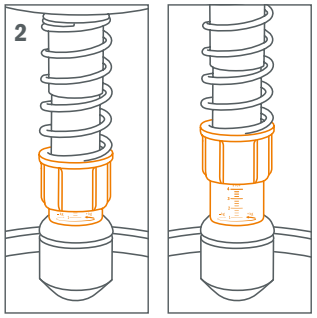
**1. Height adjustment**
Using the lever under the seat you can adjust the height continuously. The open angle of your legs (thigh to lower leg) should be just over 90°. We recommend adjusting the height of your desk appropriately. If this is not possible, then please adjust the seat height to achieve an optimum distance between your eyes and the working surface.

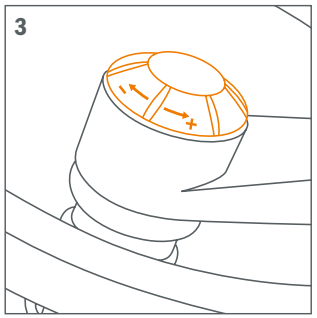
**2. Spring hardness**
You can set the spring hardness according to your weight and your personal preference (more or less movement). The optimum setting is when you can move freely in all directions without impediment. Set the spring hardness by turning the sleeve on the spring strut – down for maximum movement or low weight. Turn the sleeve up for reduced movement or greater weight.

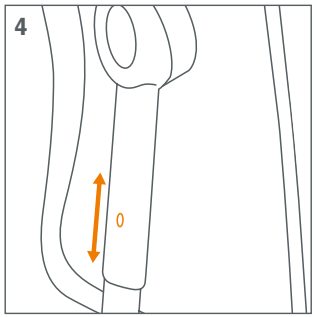
**3. Sideways movement**
The sideways movement of the **swopper** is decisive for activating your muscles. The softer the setting, the more you strengthen your muscles. We recommend starting off with a setting for reduced sideways movement and then gradually adjusting the setting to provide as much movement as possible. For adjustment it is best to turn the **swopper** upside down and turn the handwheel towards (+) for more sideways movement and towards (-) for less sideways movement.

**4. Backrest**
The backrest height is adjustable. To adjust the height, you press on the button on the inside of the backrest rod. Move the backrest into the position that is most comfortable for you and then let the button click into place.



# Care

**swopper** care is very easy. You should remove stains on the seat cover fabric as quickly and as carefully as possible.

**Microfibre:** optimum care is ensured by using just water and pH neutral soapsuds. Stains containing oil and fat should be treated beforehand with ethyl alcohol. After each cleaning action you should rinse thoroughly with clear water. Never use chlorinated detergents.

**CARE/Stamskin:** this special fabric only needs to be wiped with lukewarm water. If necessary, you can use a soft brush and lukewarm soapy water. There is no need to disinfect. Do not use leather care products, stain removers or solvents.

**PREMIUM Leather:** the **swopper** leather is like other fine materials very sensitive to mechanical stress. If soiled, wipe with a damp cloth, then rub down with a dry, clean cloth. Treat subsequently with leather care products.

**Softex:** use a damp cloth, if necessary with a liquid cleaning agent consisting of 50 percent water and 50 percent alcohol, or a product with normal ammonia content.

**Base ring:** dark marks left by the soles of shoes on the base ring are best removed using a soft India rubber or a soft cloth with a drop of benzine.

# Guarantee



All aeris products are manufactured with great care. That is why we give you a full three-year guarantee from the date of purchase. This guarantee is valid only for direct purchases from authorised aeris dealers**. Your guarantee covers the materials and functions of all original parts. This guarantee does not cover damage and/or defects caused by fair wear and tear of expendable parts, e.g. of the seat cover fabric, or by accidents or by use which is unreasonable or inconsistent with the manufacturer's instructions.

The guarantee starts on the day of delivery. Therefore, please keep your invoice/delivery note in a safe place for any guarantee claims. Within the guarantee period, after return of the product and inspection of the claim, aeris guarantees repair or replacement without charge. You will be invoiced for transport costs only.

You can also make guarantee claims without an invoice: aeris acknowledges the enclosed guarantee card as proof of your guarantee claims if you send it back filled in within four weeks after purchase. Guarantee claims may be submitted to an authorised dealer or aeris directly.

**Note:** the **swopper** is maintenance free. Any repairs or changes you make yourself will jeopardise your guarantee claim. If you have any questions, please get in touch with your dealer or the aeris Service Team on: +49 (0) 89 900 506-0.

**A list of our authorised partners is available on our home page at www.aeris.de. We will also be glad to give you advice directly. Just call +49 (0)89 900 506-0.

# Félicitations !

En optant pour le **swopper**, vous avez choisi de privilégier votre santé avec un siège qui bouge. Dans les pages qui suivent, nous avons rassemblé les informations qu'il est essentiel que vous connaissiez. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par courriel. Les adresses où vous pouvez nous contacter figurent au dos du présent mode d'emploi.

## Caractéristiques techniques

**Pied circulaire :** sans roulettes Ø 55 cm, avec roulettes Ø 58 cm
**Poids : swopper** sans dossier : 11 kg, **swopper** avec dossier : 17 kg
**Dossier DYNAMIC :** hauteur réglable de 106 à 116 cm

| swopper | Ressort | Hauteur d'assise sans charge | Hauteur d'assise avec charge | Dureté du ressort optimisée pour |
|---|---|---|---|---|
| **CLASSIC, STANDARD** | SMALL | 47 à 61 cm | 42 à 56 cm | 40 à 70 kg |
| **CLASSIC, STANDARD, CARE** | MEDIUM | 52 à 65 cm | 45 à 60 cm | 60 à 120 kg |
| **WORK** | MEDIUM | 50 à 62 cm | 42 à 57 cm | 60 à 120 kg |
| **SELLE** | SMALL | 57 à 71 cm | 52 à 66 cm | 40 à 70 kg |
| **SELLE** | MEDIUM | 62 à 75 cm | 55 à 70 cm | 60 à 120 kg |

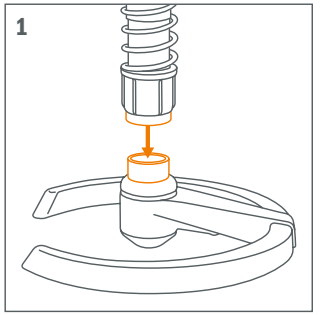


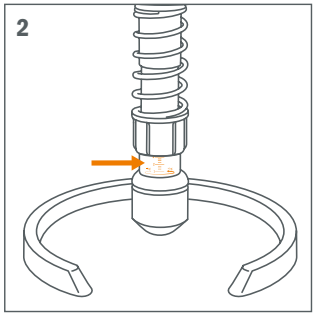
# Comment monter votre **swopper**

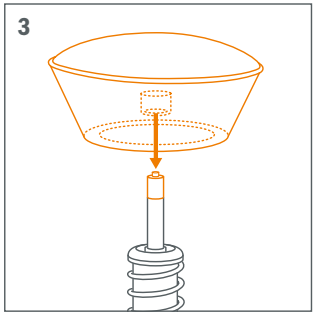


Le **swopper** est livré en trois parties. Emboîtez les différentes parties comme le montre la photo. Important : un outil spécial est nécessaire pour démonter le swopper ; le cas échéant, adressez-vous à un magasin spécialisé. Pour le remplacement du ressort pneumatique et toute autre intervention le concernant, faites appel à un professionnel.

**1** Emboîtez la colonne à ressort dans le trou central du pied circulaire.
**2** L'échelle doit se trouver du côté de l'ouverture du pied circulaire.
**3** Emboîtez maintenant la colonne à ressort.
**Asseyez-vous avec élan. – C'est terminé !**



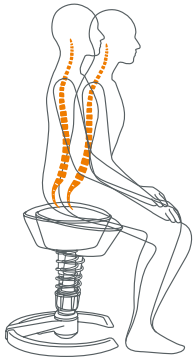




## Conseils pour débuter

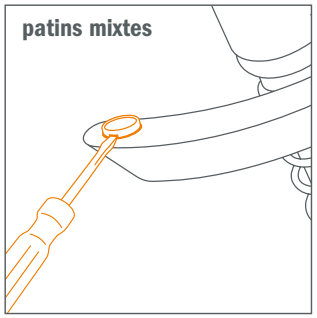
**1. Positionnement du swopper**
Positionnez le **swopper** de telle sorte que l'ouverture du pied circulaire soit tournée vers le bureau. Le siège s'inclinera vers l'avant avec plus de douceur losque vous vous pencherez sur votre plan de travail. Quand vous reviendrez en arrière une résistance intégrée vous stabilisera.

**2. Swopper**
Pour swopper avec le **swopper**, asseyez-vous bien au milieu de l'assise. Le ressort vous permet d'effectuer un mouvement d'oscilla-tion vertical. Vous gardez l'équilibre avec vos jambes et votre corps. Ce balancement maintient votre musculature en activité et la renforce. Si vous travaillez devant un bureau, vous remarquerez que le **swopper** s'incline légèrement vers le plan de travail en maintenant votre dos droit.

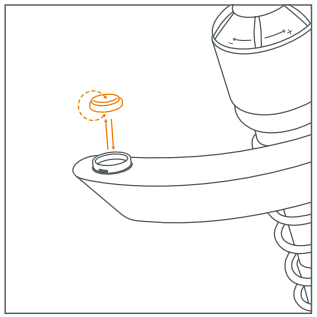


# Montage et utilisation des patins en métal ou en feutre

Lorsqu'il est commandé sans roulettes, le **swopper** est généralement doté de patins métalliques. Ces patins sont prévus pour utiliser le **swopper** sur des revêtements de sol textiles (moquette, feutre etc.) Ils ne doivent jamais entrer en contact avec de l'eau ou de l'humidité. Pour les sols lisses (pierres, carrelages, parquet, liège, PVC et similaires), utilisez les patins en feutre. S'ils ne figurent pas dans le contenu de la livraison, signalez-le, nous vous les enverrons gratuitement. Pour remplacer les patins, retournez le **swopper** de 180° en prenant toutes les précautions nécessaires et retirez les patins métalliques à l'aide d'une pince. Posez les patins en feutre à leur place et appuyez ou frappez dessus pour les fixer. Terminé !



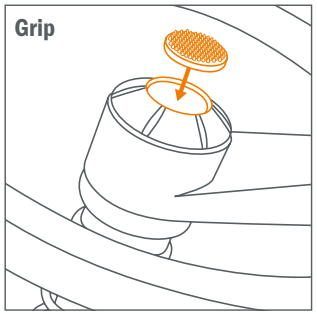

Sur les **swopper** de la deuxième génération, des **patins mixtes** sont montés sur le pied circulaire. La face supérieure est en plastique blanc (pour une utilisation sur des revêtements de sol textiles tels que les moquettes ou les feutres). Si vous désirez utiliser votre siège sur des sols durs (pierre, carrelage, parquet etc.), munissez-vous d'un tournevis à fente fine que vous introduisez dans le petit orifice qui se présente sur le côté du patin. Vous pouvez ainsi démonter le patin pour le retourner avant de le remonter sur le pied circulaire.



# Montage et utilisation des roulettes

Si vous avez choisi d'utiliser le **swopper** avec des roulettes, des roulettes à frein intégré, conformes à la norme DIN EN 12529, sont contenues dans le colis. Ces roulettes peuvent être utilisées sur tous les types de sols. Si vous utilisez les roulettes sur un revêtement de sol textile à longs poils ou sur un revêtement de sol présentant des aspérités, vous pouvez équiper le **swopper** de roulettes spéciales « Speed ».

Si vous utilisez le **swopper** sur un sol dur et lisse (parquet en bois, carrelage etc.), choisissez de préférence le **crampon** qui ressemble à une brosse. Il empêche le **swopper** de rouler involontairement et peut être facilement remplacé par le caoutchouc noir sur la face inférieure du pied circulaire. Pour cela, retournez le **swopper** de 180° en prenant toutes vos précautions, retirez le caoutchouc noir et remplacez-le par le crampon **swopper** de couleur claire. La colonne à ressort reprend maintenant contact avec le sol quand vous vous asseyez sur le siège et vous immobilise. Pour pouvoir rouler de nouveau sur le **swopper**, il suffit de vous soulever légèrement.



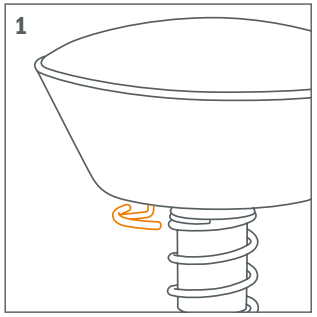

Pour mettre le crampon en place (Grip), retournez le **swopper** avec précaution de 180°, retirez le cache et remplacez-le par le crampon de couleur claire du **swopper**.

# Réglages

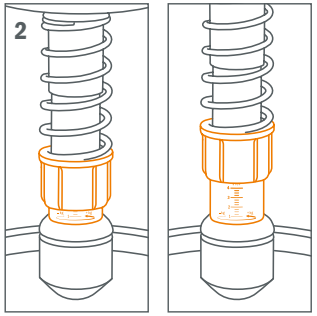


Vous pouvez procéder à trois réglages pour adapter le **swopper** aux besoins de chacun : hauteur, dureté du ressort et mobilité latérale.

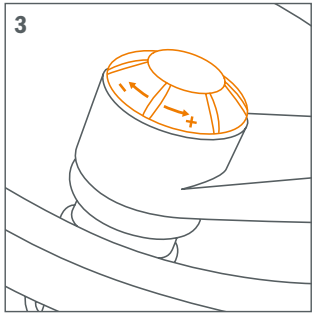
**1. Le réglage en hauteur**
Avec le levier situé sous le siège, vous pouvez régler en continu la hauteur de votre assise. L'angle que forment vos jambes et vos cuisses quand vous êtes assis devrait être légèrement supérieur à 90°. Nous recommandons d'adapter la hauteur du plan de travail à la hauteur de votre assise. Si cela ne devait pas être possible, orientez la hauteur d'assise de façon à obtenir une distance optimale entre vos yeux et le plan de travail.



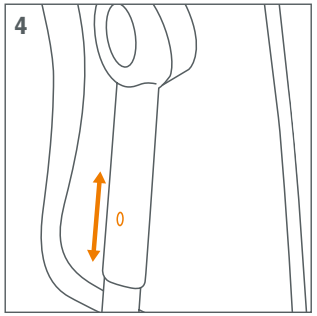

**2. Le réglage de la dureté du ressort**
Vous pouvez régler la dureté du ressort en fonction de votre poids et de vos préférences personnelles (souplesse d'oscillation plus ou moins grande). Le réglage considéré comme optimal est une suspension souple évitant l'écrasement du ressort. Tournez la manchette qui figure sur la colonne vers le bas pour obtenir plus d'oscillation et avoir la sensation d'être plus léger. Pour réduire l'oscillation et pour se sentir peser sur le ressort, tournez la manchette vers le haut.




**3. Le réglage de la flexibilité latérale**
La flexibilité latérale du **swopper** est essentielle pour l'activation de la musculature. Plus elle est grande et plus la musculature du corps est sollicitée et renforcée. Nous recommandons au début d'utiliser le **swopper** avec une flexibilité latérale plutôt réduite et de l'adapter par la suite en fonction de vos désirs de mobilité. Pour régler la flexibilité latérale, retournez le **swopper** de 180° en prenant les précautions nécessaires, tournez la manivelle dans le sens (+) pour obtenir plus de flexibilité ou dans le sens (-) pour moins de flexibilité.




**4. Le réglage du dossier**
Le dossier est réglable en hauteur. Pour régler le dossier en hauteur, appuyez sur le bouton situé sur la face intérieure de la colonne de dossier. Inclinez le dossier dans la position qui vous est la plus agréable et relâchez le bouton.



# Entretien

Le **swopper** est facile d'entretien. Si vous faites des taches sur l'habillage en tissu, enlevez-les sans attendre en respectant les modalités d'entretien.

**Microfibre :** la meilleure façon de nettoyer la microfibre est d'utiliser de l'eau et une mousse de savon avec un ph neutre. Utilisez de l'éthanol pour nettoyer les taches d'huile ou de graisse. Rincez à l'eau clair après chaque nettoyage. N'utilisez jamais de produits de nettoyage chlorés.

**CARE/Stamskin :** ce type de revêtement nécessite uniquement un coup de chiffon à l'eau tiède. Le cas échéant, vous pouvez utiliser une brosse douce et de l'eau savonneuse. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un produit désinfectant. N'utilisez ni produit d'entretien pour les cuirs, ni de détachant liquide, ni de solvant.

**Cuir PREMIUM :** le cuir du **swopper** est comme toutes les matières nobles, il ne supporte pas les fortes sollicitations mécaniques. S'il a été sali, nettoyez-le avec un linge doux humide, puis frottez-le sur toute la surface avec un linge sec et propre. Vous pouvez appliquer ensuite un produit d'entretien du cuir.

**Softex :** nettoyez avec un chiffon humide. Vous pouvez éventuellement utilisez un produit de nettoyage liquide contenant 50 % d'eau et 50 % d'alcool ou bien avec un produit normal contenant de l'ammoniaque.

**Nettoyage du pied circulaire :** pour éliminer les traces laissées par les semelles de chaussures, utilisez de préférence une gomme ou un chiffon doux avec un peu d'essence légère.

# Garantie



Les produits aeris ont été fabriqués avec le plus grand soin. C'est la raison pour laquelle nous offrons une durée de garantie de 3 ans à partir de la date d'achat. Cette garantie s'applique uniquement aux produits aeris achetés directement dans les magasins de vente agréés aeris**. La garantie concerne les défauts liés aux matériaux et les défauts de fonctionnement des pièces d'origine. L'usure normale des pièces, celle des tissus de revêtement par exemple, et les détériorations causées par une utilisation non conforme ne sont pas garanties. La garantie prend effet le jour de la livraison. Veuillez conserver par conséquent votre facture/ bon de livraison pour faire valoir, le cas échéant, votre droit à garantie. Dans le cas d'une réclamationpendant la période de garantie, aeris examine le produit qui lui aura été renvoyé et le répare ou le remplace gratuitement. Par contre, les frais de transport sont à votre charge.

Cependant, vous pouvez aussi bénéficier de vos droits à garantie sans présenter votre facture : aeris accepte la carte de garantie ci-jointe comme preuve de vos droits à garantie si la carte a été retournée dûment remplie dans les quatre semaines qui ont suivi votre achat. Vous pouvez faire valoir vos droits à garantie auprès du magasin dans lequel vous avez acheté le produit ou directement auprès de aeris.

**Important :** le **swopper** ne nécessite pas de service de maintenance. Les réparations ou modifications effectuées par vos soins sur le produit annulent tous vos droits à garantie. Pour tout renseignement complémentaire, veuillez consulter votre magasin spécialisé ou téléphoner à aeris au numéro : +49 (0)89 900 506-0.

**La liste des partenaires aeris figure dans notre page d'accueil www.aeris.de. Nous pouvons également vous donner toutes les informations nécessaires si vous nous appelez au numéro +49 (0)89 900 506-0.

# Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop van de **swopper** heeft u gekozen voor gezond en actief zitten. Hier hebben we de belangrijkste informatie voor u op een rij gezet. Mocht u nog vragen hebben, kunt u telefonisch contact opnemen of ons een e-mail sturen. Onze contactgegevens staan vermeld op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing.

## Technische gegevens

**Voetring:** zonder wieltjes Ø 55 cm, met wieltjes Ø 58 cm
**Gewicht: swopper** zonder rugleuning: 11 kg, **swopper** met rugleuning: 17 kg
**Rugleuning DYNAMIC:** hoogte 106 – 116 cm, in zes standen verstelbaar

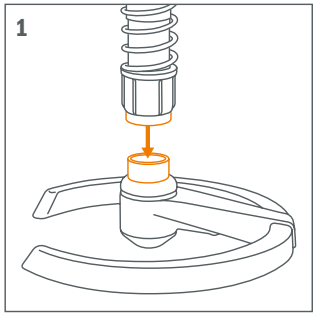
| swopper | Veer | Zithoogte onbelast | Zithoogte belast | Veerspanning geoptimaliseerd voor |
|---|---|---|---|---|
| **CLASSIC, STANDARD** | SMALL | 47 – 61 cm | 42 – 56 cm | 40 – 70 kg |
| **CLASSIC, STANDARD, CARE** | MEDIUM | 52 – 65 cm | 45 – 60 cm | 60 – 120 kg |
| **WORK** | MEDIUM | 50 – 62 cm | 42 – 57 cm | 60 – 120 kg |
| **ZADEL** | SMALL | 57 – 71 cm | 52 – 66 cm | 40 – 70 kg |
| **ZADEL** | MEDIUM | 62 – 75 cm | 55 – 70 cm | 60 – 120 kg |

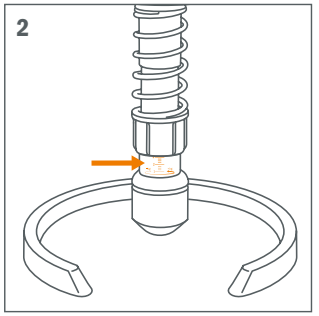
# In elkaar zetten van de **swopper**.

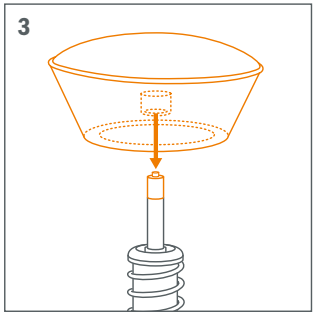


De **swopper** wordt in drie delen geleverd. Zet de onderdelen in elkaar zoals afgebeeld. Let op: Laat de demontage slechts uitvoeren door een erkende dealer (hiervoor is speciaal gereedschap nodig). Vervanging en reparatie van de gasveer mag slechts worden uitgevoerd door gekwalificeerd personeel.

**1** De veerpoot in de opening van de voetring steken.
**2** Schaalverdeling moet naar de open kant van de voetring wijzen.
**3** Nu de zitting op de veerpoot zetten.
**Flink heen en weer swoppen – klaar!**



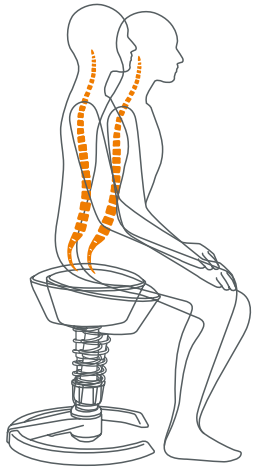




## Tips voor het begin

**1. Neerzetten van de swopper**
De **swopper** moet zo worden neergezet dat de opening van de voetring naar de schrijftafel wijst. Zo helt de zitting soepel naar voren als u werkt en heeft u naar achteren houvast door een geïntegreerde weerstand.

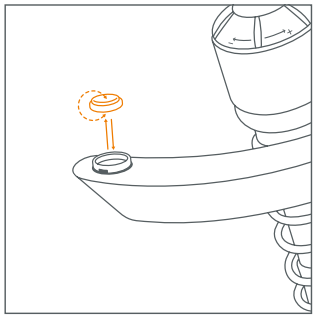
**2. Swoppen**
Ga in het midden van uw **swopper** zitten. De veer maakt een horizontale verende beweging mogelijk. Met uw benen en uw lichaam bewaart u uw evenwicht. Door het balanceren worden de spieren geactiveerd en sterker. Als u achter uw schrijftafel zit, voelt u hoe de **swopper** naar voren helt en uw rug toch recht blijft.



# Montage en gebruik van metalen en vilten vloerglijders

De **swopper** zonder wieltjes wordt gewoonlijk met metalen vloerglijders geleverd. Deze zijn geschikt voor gebruik op textiele vloeren (tapijt, vilt enz.) – in geen geval voor vloeren, die soms nat of vochtig kumun zijn. Gebruik voor gladde vloeren (steen, tegels, parket, kurk, PVC e.d.) uitsluitend vilten vloer-glijders. Indien deze niet meegeleverd zijn, sturen we u deze graag kosteloos toe. Om de glijvoeten te vervangen zet u de **swopper** voorzichtig omgekeerd neer waarna u de metalen vloerglijders met een tang eruit trekt. Breng aansluitend de vilten vloerglijders aan en druk of klop deze vast. Klaar!

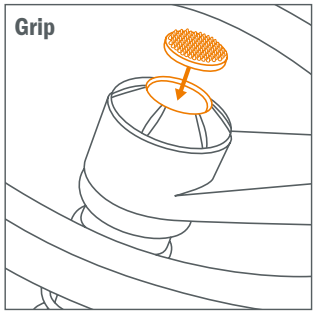
Bij de nieuwe generatie **swoppers** zijn **gecombineerde glijders** op de voetring gemonteerd. De bovenkant is gemaakt van een licht gekleurde kunststof (voor gebruik op textiele vloeren oppervlakken zoals tapijt of vilt). Als u de gecombineerde glijders op harde vloeren gebruikt (steen, tegels, parket enz.) steekt u een platte sleufschroevendraaier in de kleine opening aan de zijkant van de glijder. Nu kunt u de glijder verwijderen en er met de vilten kant naar boven weer op monteren.



# Montage en gebruik van de wieltjes

Als u de **swopper** met wieltjes heeft besteld, worden goedgekeurde geremde wieltjes volgens DIN EN 12529 meegele-verd. Deze universele wieltjes zijn voor vrijwel iedere vloer geschikt. Bij het gebruik op vloerbedekkingen met hoge pool of op stroeve vloerbedekkingen kan de **swopper** van speciale „speed" wieltjes worden voorzien.

Als u uw **swopper** op gladde, harde vloeren (parket, steen enz.) gebruikt, kunt u de meegeleverde **swopper-grip** met borstelstructuur aanbrengen. Dit beperkt het onwillekeurige wegrollen en kan makkelijk door u zelf worden aangebracht. U hoeft alleen maar de zwarte rubberen dop aan de onderkant van de voetring te vervangen. Zet hiertoe de **swopper** voorzichtig omgekeerd neer, haal de dop eraf en steek daarvoor in de plaats de lichte **swopper**-grip erop. Nu krijgt de veerpoot ook op gladde vloeren gedurende het zitten weer contact met de vloer en glijdt niet weg. Om de **swopper** te laten rollen, moet u het zitvlak een beetje ontlasten.



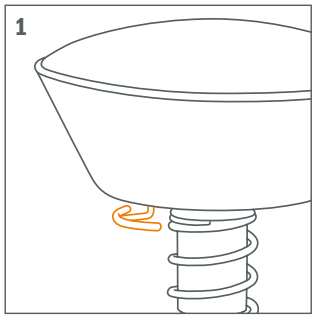

Om de grip aan te brengen zet u de **swopper** voorzichtig omgekeerd neer, u haalt de dop er af en zet in plaats daarvan de lichte **swopper**-grip erop.



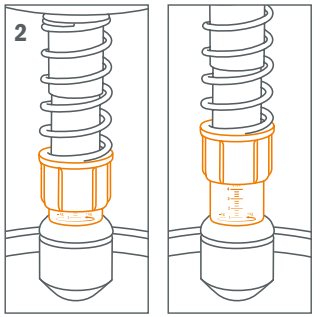
# Instellingen



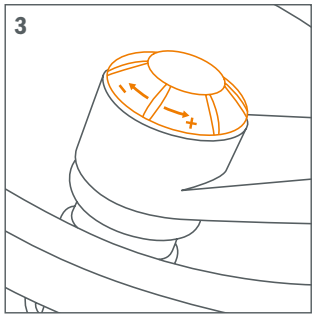
U kunt de **swopper** op drie manieren aan uw behoeften aanpassen: qua hoogte, qua veerspanning en qua zijwaartse beweeglijkheid.



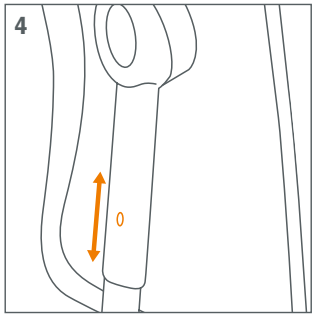

**1. Hoogteverstelling**
Met de hendel onder de zitting kunt u de hoogte traploos instellen. De open hoek van boven- en onderbeen moet iets meer dan 90° bedragen. Wij adviseren om de hoogte van het bureau overeenkomstig aan te passen. Als dit niet mogelijk is, kijkt u op welke zithoogte de afstand tussen uw ogen en uw tafelblad het beste is.




**2. Instelling van de veerspanning**
De veerspanning kunt u instellen op gewicht en op uw persoonlijke voorkeur (minder/zachte schommeling). U heeft de optimale instelling als u zachtjes kunt schommelen zonder onderaan aan te stoten. Deze instelling verkrijgt u door de instelring aan de veerpoot omlaag te draaien – voor een maximale schommeling, resp. voor lichte mensen. Om minder te schommelen resp. voor zwaardere mensen draait u de instelring omhoog.




**3. Zijwaartse flexibiliteit**
De zijwaartse flexibiliteit van de **swopper** is uitslaggevend voor de training van de spieren. Hoe soepeler de instelling is, des te meer worden de spieren geactiveerd en hoe sterker ze worden. Wij adviseren om de flexibiliteit in het begin niet op de maximale stand in te stellen en pas later zoveel moge-lijk beweging bij het zitten te nemen. Voor een goede instelling zet u de **swopper** omgekeerd neer en draait u het handwiel voor meer zijwaartse flexibiliteit losjes in de + richting, voor minder zijwaartse beweging in de - richting.




**4. Instelling van de rugleuning**
De rugleuning is hoogte verstelbaar. Om de hoogte in te stellen drukt u op de knop aan de binnenkant van de rugleuningstang. Schuif de rugleuning vervolgens in de stand die voor u het prettigste is en laat de knop vastklikken.

# Onderhoud

De **swopper** is onderhoudsvriendelijk. Vlekken op de bekledingsstof moeten onmiddellijk en zo voorzichtig mogelijk worden verwijderd.

**Microvezel:** Vlekken worden het beste behandeld met water en ph-neutrale zachte zeep. Olie- en vetvlekken eerst behandelen met ethylalcohol. Na iedere reiniging grondig afnemen met schoon water. Nooit chloorhoudende schoonmaak-middelen gebruiken.

**CARE/Stamskin:** Voor deze functionele bekleding is een behandeling met lauwwarm water voldoende. Eventueel kunt u een zachte borstel en lauwwarm water met groene zeep gebruiken. Desinfecteermiddelen zijn overbodig! Onderhoudsmiddelen voor leder, vlekkenwater of oplosmiddelen mogen niet worden gebruikt.

**PREMIUM leer:** Het is net als ander edel materiaal gevoelig voor hoge mechanische belasting. Vlekken worden met een zacht vochtig doekje verwijderd en met een schone doek ook eromheen nagewreven. Met een onderhoudsmiddel voor leder nabehandelen.

**Softex:** Vochtig afnemen, eventueel met een vloeibaar schoonmaakmiddel dat 50 procent water en 50 procent alcohol bevat of met een gewoon ammoniakhoudend schoonmaakmiddel.

**Reiniging van de voetring:** Vuile sporen van schoenzolen op de voetring verwijdert u het beste met een zacht gummetje of een zachte doek met een beetje wasbenzine.

# Garantie



Alle aeris-producten worden met de grootste zorg gemaakt. Daarom geven wij vanaf koopdatum drie jaar garantie. De garantie geldt alleen als het product rechtstreeks bij een erkende aeris-dealer** is gekocht. De garantie geldt voor materiaal- en constructiefouten van alle originele onderdelen. Uitgezonderd van de garantie zijn gebruikelijke slijtage van aan slijtage onderhevige onderdelen, b.v. de bekledingsstof, en beschadiging die het gevolg is van onjuist gebruik.

De garantie begint te lopen vanaf de datum van oplevering. Bewaar uw rekening/uw afleveringsbewijs goed om aanspraak op de garantieclaim te kunnen maken. Binnen de garantie-periode zal aeris na teruggave van het product en onderzoek van de klacht het product repareren of vervangen zonder dit in rekening te brengen. U hoeft alleen maar de transport-kosten te betalen.

Maar ook zonder rekening heeft u recht op garantie: De ingesloten garantiekaart geldt ook als bewijs voor uw garantieclaim als de kaart binnen vier weken na koopdatum ingevuld aan aeris wordt teruggestuurd. U kunt de garantie claimen bij een erkende dealer of direct bij aeris.

**Let op:** De **swopper** is onderhoudsvrij. Bij zelf uitgevoerde reparaties resp. veranderingen wordt de garantieclaim eventueel niet meer gehonoreerd. Neem voor vragen contact op met uw dealer of de aeris-service onder tel.nr.: +49 (0)89 900 506-0.

**Een overzicht van onze erkende dealers vindt u op onze homepage www.aeris.de. Wij geven u ook graag informatie onder tel. +49 (0)89 900 506-0.

aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG
Ahrntaler Platz 2–6 · D-85540 Haar bei München

Phone +49 (0)89/90 05 06-0 · Fax +49 (0)89/90 39 39-1
E-mail: info@aeris.de · www.aeris.de

aeris Life in Motion